|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО |
| Директор МОУ БСОШ № 22 | Зам.директора по УВР | На заседании МО |
|  |  | Протокол №1 |
| «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.  | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.  |

**Программа формирования внеурочной деятельности по общей физической подготовке с использованием подвижных игр народов мира.**

**Учитель: Махичева И.Н.**

**Класс: 5 (мальчики)**

МБОУ СОШ № 22

Г. Владикавказ

2012-2013 уч. год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь,

 мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский.*

Сегодня мы все чаще слышим слово “гиподинамия”, что означает “недостаток движения”. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в школе и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, у компьютера, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка среднего школьного возраста в движении занимают спортивные и подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Многие исследователи констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, школой управления собственным поведением.

К сожалению, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Рядом наблюдений доказано, что подвижные игры в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения производятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объеме, вся мускулатура гармонически развивается и крепнет, и в этом - огромное преимущество игр перед школьной гимнастикой, которая развивает мускулатуру односторонне, тогда как подвижные игры, заставляя тело принимать самые разнообразные положения, тем самым способствуют полному, всестороннему развитию всех мышц организма, подчиняющихся произвольным сокращениям. На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается ее качество. Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши ещё и тем, что ученик сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков.

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребёнок проводит значительную часть своего свободного времени.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства.

 Внеурочные занятия наряду с другими составляют совокупность процесса физического воспитания, направленного на удовлетворение потребности в двигательной активности учащихся.

Их **целью** является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, достижение необходимого объема двигательной активности. Повышение работоспособности детей через упражнения общефизической направленности и организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

 Продолжительность занятий 40 минут. Важнейшими условиями их проведения являются: отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

***Задачи внеурочных занятий:***

*Оздоровительная*

1. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.

2. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

3. Удовлетворять потребность детей в движении.

4.Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

5.Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы;

6.Организовывать здоровый отдых учащихся;

*Образовательная*

1. Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).

2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

3. Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

4.Углублять и расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

*Воспитательная*

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

5.Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Место внеурочной деятельности в учебном плане по физической культуре**

 Занятия проводятся во внеурочное время 1 занятие в неделю,33 занятия в год (33 недели).

**Планируемые результаты внеурочной деятельности.**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия учащихся.

2. Улучшение соматических показателей здоровья.

3. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Уметь:**

-правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

**Двигательные умения, навыки и способности:**

-правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;

-правильно выполнять упражнения на развитие силы;

-ходить, бегать при изменении длины, частоты и ритма;

-выполнять строевые упражнения, рекомендованные программой по физическому воспитанию;

-принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

-лазать по гимнастической лестнице, стенке;

-прыгать через скакалку, стоя на месте;

-в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола;

-уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

-соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

-быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий;

**Методы, используемые на внеурочных занятиях:**

Беседа, рассказ, демонстрация, разучивание в целом, разучивание по частям, метод частично регламентируемого упражнения, игровой, соревновательный. На занятиях используются следующие **методы организации** учащихся: поточный, групповой, фронтальный, метод круговой тренировки.

**Содержание внеурочных занятий.**

 Основным содержанием внеурочных занятий по общей физической подготовке с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений.

 Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, различным перестроениям. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полу приседе, приседе. Бег с заданием и в спокойном темпе до 10-15 мин. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением. Так же во время внеурочных занятий рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях и перелезания через скамейку, гору гимнастических матов. Самое большое место во внеурочной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию программным. Особое внимание при проведении внеурочных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеурочных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей. В данной программе используются разнообразные подвижные игры народов мира. Благодаря чему ученики не только удовлетворяют двигательную потребность, но и получают определённые теоретические сведения.